Для публикации в СМИ

|  |
| --- |
| **Почему пищевые волокна важны** |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  ЧЕЛОВЕКА  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  **(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,  факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  30.09.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_\_-2025 |

Пищевые волокна – компоненты пищи, которые организм не может полностью переварить, вследствие чего этот вид углеводов – глюкозы и других простых сахаров – не используется для энергетических целей. Однако они должны обязательно входить в рацион человека.

Для чего нужны пищевые волокна

Пищевые волокна наполняют желудок и таким образом способствуют возникновению чувства сытости, выделению пищеварительных соков и улучшению усвоения пищи. Они также абсолютно необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника, для предупреждения запоров, участвуют в удалении многих продуктов обмена веществ, например холестерина, а также попадающих в организм с пищей и водой различных ядов – ртути, свинца и т.д.

Это – своего рода «корм» для полезных микроорганизмов кишечника. Они поддерживают необходимый состав микрофлоры, без которой человек не может нормально существовать. Недостаточное содержание пищевых волокон в рационе сопровождается функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозами, снижением функции иммунной системы, повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета второго типа, желчнокаменной болезни, некоторых онкологических заболеваний и других.

Какие бывают пищевые волокна и где они содержатся

Пищевые волокна подразделяют на растворимые и нерастворимые. Первые содержатся преимущественно в овощах, фруктах, бобовых; вторые – в зерновых продуктах.

Растворимые пищевые волокна – пектины, гемицеллюлозы, камеди и другие – обладают сорбционным эффектом, благодаря чему способствуют снижению уровня холестерина и глюкозы в крови, выводят из организма токсические вещества (свинец, ртуть, кобальт, кадмий, цинк, хром, никель и их соединения, радиоактивный стронций, цезий, цирконий, продукты обмена веществ).

Наиболее известным представителем растворимых пищевых волокон является пектин. Им богаты такие овощи и фрукты, как свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, яблоки, абрикосы, айва, вишня, сливы, груши, цитрусовые, ягоды. В том числе и по этой причине полезна морская капуста, как и все бурые водоросли содержащая растворимые пищевые волокна – альгинаты.

Нерастворимые пищевые волокна – клетчатка, целлюлоза и другие – хорошо удерживают воду, улучшают пищеварение, моторику кишечника, препятствует появлению запоров.

Долгое время пищевые волокна считали ненужным балластом, и потому ученые придумали технологии от его избавления. В результате внедрения их в промышленное пищевое производство много лет тому назад появились рафинированные продукты – сахар, мука тонкого помола, осветленные фруктовые и овощные соки и другие. В то время рафинированные продукты помогали человеку возместить потерю энергии из–за активного использования физической силы.

Однако сегодня количество пищевых волокон – так называемых «балластных веществ» – в суточном питании человека имеет постоянную тенденцию к снижению. Человек в ХХI веке потребляет их почти в два раза меньше, чем даже в 50-х годах ХХ века.

Сколько нужно потреблять пищевых волокон

По канонам здорового питания поступление пищевых волокон с повседневным рационом должно составлять не менее 20 г. Потребление 14 г пищевых волокон на каждые 1000 ккал рациона питания обеспечивает снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время в лечебных целях их количество может повышаться в диете до 40 г, но не должно превышать 60 г в день.

У лиц с избыточной массой тела и ожирением, ограничивающих в питании зерновые продукты и крупы, дефицит пищевых волокон должен восполняться за счет достаточного потребления овощей и фруктов. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежедневное потребление овощей и фруктов должно составлять 400 – 500 г.

С целью восполнения дефицита потребления пищевых волокон ими обогащают пищевые продукты. Нерастворимые пищевые волокна добавляют в зерновые продукты – хлеб с отрубями, хлеб, изготовленный из цельного зерна. Растворимыми пищевыми волокнами, например, инулином, стимулирующим рост полезных микроорганизмов кишечника, обогащают молочные продукты (йогурты).

Большинство людей съедает в день менее 20 г пищевых волокон, из которых 8-10 г обычно поступают за счет хлеба и других продуктов из злаков, около 2-3 г – за счет картофеля, 5-6 г – за счет овощей и лишь 1-2 г дают фрукты и ягоды. Более низкий уровень поступления пищевых волокон приводит к заметному росту числа заболеваний.

Источники пищевых волокон

Важнейшие источники пищевых волокон – продукты растительного происхождения. По уровню их содержания продукты можно разделить на группы с высоким, умеренным и низким содержанием. В таблице приводятся сведения об основных источниках пищевых волокон. При выборе продукта следует учитывать не только абсолютное содержание пищевых волокон в 100 г, но и энергетическую ценность этого продукта.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru